



Талант — це праця, знання — це сила

# універсум



www.zu.edu.ua

facebook.com/zu.edu.ua

t.me/zueduua

№ 5 (159) 23 грудня 2020 року // щомісячна студентсько-викладацька газета Житомирського державного університету імені Івана Франка

Розповсюдження безкоштовне



«Наше Різдво»

Жданова Олександра, студентка 23 групи  
ННІ педагогіки ЖДУ імені Івана Франка

## З Новим Роком та Різдвом Христовим

Університет зі столітньою історією та  
тисячолітніми традиціями



20  
21  
XXI

З теплом та вірою в серці вітаю Вас зі світлими, радісними святами – з Новим роком та Різдвом Христовим.

Знаходячись у передчутті свят, які були й залишаються надзвичайно радісними і хвилюючими у житті кожного з нас, ми крокуємо у рік прийдешній з позитивним досвідом та світлими намірами.

Рік, що минає, був непростим і водночас цікавим. Він був бурхливим і багатим на зміни, влаштовував перевірку на міцність та стійкість. Новорічно-різдвяні свята для кожного з нас мають особливе значення, бо знаменують народження нового періоду, нових надій і сподівань. Радісно стукають серця в очікуванні чудес, веселе свято виблискує новорічними вогниками, салютами та бризками шампанського. Бажаю Вам і Вашим родинам новорічної радості і непередбачуваного

дива, чарівної історії і яскравих, веселих моментів. Нехай атмосфера свята, надії, радості буде з Вами весь рік, нехай щастя переповнює думки і почуття, а здоров'я дасть можливість здійснити всі мрії. Нехай Новий рік подарує світлу надію і великі сили, виконає всі добрі бажання і принесе щастя у Ваш дім, а Різдво Христове наповнить серця миром, радістю, щастям та любов'ю! Хай у Різдвяну ніч ввійде до Вашої оселі Господнє благословення, додасть сил, наснаги та наповнить серця і душі Різдвяною благодаттю!

Миру й достатку Вашим родинам! Дай нам Боже сили жити й творити в ім'я вільної та міцної України!

Щасливого нового року й веселих різдвяних свят!

Завжди Ваша Галина Киричук!

## Спогад – наче дотик до серця...

«Якщо ми любимо, ми повертаємось...», – таку назву мав теплий і атмосферний онлайн-вечір, що відбувся 6 грудня та був присвячений дню пам'яті Володимира Шинкарука – професора Житомирського державного університету імені Івана Франка, українського поета, прозаїка, композитора, барда-виконавця. Пройшла шоста річниця, як з нами немає нашого Федоровича. На онлайн-зустріч зібралися друзі поета, його колеги, колишні його студенти, актори, співаки та просто шанувальники його таланту. Було хвилююче.

Вечір був емоційно різним – хтось зі сльозами у голосі згадував свого друга та колегу, хтось з гордістю говорив, що знав Володимира Федоровича, хтось з посмішкою розповідав всілякі історії, пов'язані з його життям та творчістю.

Одним з таких друзів був Євген Коваленко, який розповідав про Володимира тільки позитивні моменти: «Він був емоційною людиною, яка постійно переживає все в собі». Згадував різні історії, був радий, що в житті зустрів таку людину. «Образ Шинкарука буде зі мною назавжди». Донька поета Ірина Шинкарук подякувала Євгену за такі теплі спогади про батька. Своїми спогадами про

Володимира Шинкарука поділилась його добра знайома, Народна артистка України Наталія Сумська: «Я пам'ятаю, як ми з Володимиром їхали в потязі, де він мені сповідався». Говорячи ці слова, на її очах потихенько виступали сльози, але вона і надалі говорила з гордістю, що знала таку прекрасну людину.

На зустріч включилися представники Казахстану, колишні студенти Володимира Шинкарука. Своїми емоційними спогадами про навчання, про свого колишнього викладача поділилась Адіна Мухамбетова. Вона ледве стримувалася, щоб не заплакати і дякувала родині Шинкаруків, що вони зберігають пам'ять про таку чудову людину.

Намагалися приєднатися до зустрічі приятелі Шинкарука і з Білорусі, проте через технічні причини не змогли і у телефонному режимі передали свої вітання Ірині.

Своїми спогадами і найкращими моментами поділився друг поета – Юрій Градовський, Народний артист України, з яким Володимир Шинкарук дружив більше 40 років: «Я завжди дивувався, де Володимир брав скільки наснаги?».

Організатори онлайн-зустрічі створили оригінальний формат – спогади про Володимира Шинкарука перебивалися поетичними паузами, під час яких студенти Житомирського державного університету імені Івана Франка, де працював усе своє

життя професор Шинкарук, розповідали вірші, написані ним. Під час такої паузи студентка 3 курсу спеціальності «Сценічне мистецтво» Галина Рецевіл прочитала вірш про скрипку, а Марина Носок, студентка 4 курсу цієї ж спеціальності, прочитала вірш «Телеграма». В іншій паузі Петро Петрук з міста Бердичів прочитав «Баладу про матір». Прочитав так емоційно, що дехто з слухачів заплакав.

Продовження на 5 стор.  
електронної версії газети  
за посиланням:  
[https://zu.edu.ua/  
universum.html](https://zu.edu.ua/universum.html)





# Конкурс «Наше Різдво»



Нещодавно в університеті імені Івана Франка відбувся фінал відновленого святкового творчого конкурсу «Наше Різдво». Про ідею і історію проведення першого конкурсу нам розповіла одна з його організаторів, колишній прес-секретар університету Олена Андросович: «Ідея проведення конкурсу під назвою «Різдво ХХІ століття» з'явилася у листопаді 2013 року, хоч спонсора для нагородження мали ще у жовтні. Різдво є одним із головних свят у християн східного та західного обрядів. Незалежно від віку, для кожного з нас воно – особливе, сповнене казкою, магією дива, романтикою Різдвяної ночі з янголами, жаданою зіркою, ніжною дівою Марією та маленьким Ісусом, зимовими пейзажами, веселими колядниками, які прославляють Бога та бажають людям гараздів у Новому році, дитячими зимовими розвагами, родинними традиціями. До того ж Різдво – родинне свято, а університет – це теж велика родина студентів, викладачів та співробітників, які щороку занурюються у Різдвяні спогади дитинства. Тому тематичні вимоги до творчих робіт були дуже прості: на фотографіях чи

малюнках мало бути авторське бачення сучасного Різдва, Різдва ХХІ століття, в тій чи іншій формі.

Конкурс оголосили 25 листопада 2013 року. Після ночі 30 листопада ми зрозуміли, що отримаємо доволі незвичні роботи. Адже побиття студентів на Майдані тоді у багатьох асоціювалося з вбивством невольців війнами царя Ірода у Віфлеємі. Власне на одній із робіт під назвою «Різдво 20.14», яка тоді надійшла на Конкурс від студентки заочної форми навчання Інституту філології та журналістики, художниці-любительки Тетяни Наконечної, це й було відображено.

Загалом у Конкурсі взяло участь сімнадцять фотографій та малюнків від викладачів та студентів університету з унікальним змістом та креативними підписами».

Організаторами цьогорічного конкурсу була редакція газети «Універсум», прес-служба університету та викладачі кафедри журналістики та дидактичної філології – Андрій Близнюк, Олена Андросович та Олена Русецька. Були розроблені правила, критерії та основні засади конкурсу. Конкурс не обмежує учасників у їх творчому баченні свята Різдва. Головну умову взяли з першого конкурсу – учасники зображують «свій» Різдвяний настрій через малюнок, графіку чи фотографію. Конкурсні роботи оцінювало журі у такому складі: ректор Галина Киричук, проректор з навчально-методичної та виховної роботи Володимир Чумак, мистецтвознавець, доцент кафедри образотворчого мистецтва та дизайну Наталія Колесник та керівник прес-центру Олена Русецька. Головним призом конкурсу було те, що робота переможця буде зображена на привітальних листівках від університету.

Своїми враженнями від конкурсу з нами поділилась керівник прес-центру Олена Русецька: «Я приємно вражена і задоволена результатами цьогорічного конкурсу. Оскільки у наш період обмежувальних заходів, спілкування зі студентами навіть на

такі креативні теми було надзвичайно приємним. Роботи учасників було складно оцінити, оскільки вони були різножанровими, різноплановими, з різними настроями та поглядами на саме свято Різдва, тому окрім призових місць було прийнято рішення доробити ще номінації і, таким чином, визначити кращі роботи в різних номінаціях».

Переможницею конкурсу «Наше Різдво» стала Олександра Жданова, студентка ІІ курсу ННІ педагогіки. «Я взяла участь у конкурсі тому, що мене надихає тема передноворічних свят, це дуже тепла та світла тема для душі і, звичайно, для конкурсу, в якому можна поділитися своїми передсвятковими емоціями. Напередодні цих свят я завжди відчуваю радісний, теплий, світлий настрій, знаходжуся в передчутті дива, тому і вирішила поділитися своїм баченням свята, своїми емоціями. Після конкурсу отримала неймовірні враження та яскраві емоції. Я була приголомшена, коли побачила результати! Чесно кажучи, не очікувала на перемогу. Це фантастичне відчуття радості! Дуже задоволена та щаслива, що мала можливість та взяла участь у конкурсі. Щиро вдячна університету за його проведення та за незабутні, щирі, світлі враження від конкурсу!»

Срібло розділили між собою Анастасія Коханська (ІІ курс ННІ педагогіки) та Яна Пшезмірська (І курс ННІ педагогіки). Анастасія зізналася, що «не мала новорічного настрою, тому й вирішила його собі створити. Відразу захотілося щось намалювати, щоб створити цей настрій. Я задоволена тим, що взяла участь у конкурсі. Мені не тільки сподобався сам процес малювання, але й не залишили байдужою роботи інших учасників. Головною моєю метою була не сама перемога, а створення новорічного настрою для себе та людей, які будуть бачити мою роботу».

Яна Пшезмірська сказала, що її «дуже надихає все, що пов'язане з новорічною атмосферою та асоціюється

зі святами Нового року та Різдва. Я дізналася про цей конкурс через університетську групу у Фейсбукі і одразу вирішила взяти участь у ньому. Своїм малюнком я хотіла надихнути всіх глядачів новорічним настроєм. Перемога не була у мене головною метою, я просто вирішила відчути атмосферу конкурсу. Коли мені повідомили, що я отримала друге місце, то була приємно здивована та рада».

Бронзу розділили між собою Юлія Шикір (ІV курс ННІ іноземної філології) та Марія Каленюк (ІІ курс ННІ педагогіки). Марія, дізнавшись про конкурс від свого куратора, Наталії Колесник, відчула якусь дитячу ностальгію та «дуже захотіла взяти участь у конкурсі, адже останній раз був у далекому дитинстві. Мені дуже сподобалася сама тема конкурсу – «Наше Різдво». Різдво для мене – особлива святкова пора, вона завжди переносить мене у дитинство. З теплотою у душі згадую наше родинне святкування Різдва: всі діти співають, ми дотримувалися багатьох традицій, одна з яких – 12 страв на святковому столі. Ці ностальгічні спогади надихнули мене зробити конкурсне фото. Я залишилася задоволена від конкурсу та зробленої роботи».

Члени журі зізналися, що були вражені кількістю робіт, їх майстерністю та різноманітним насиченням духом Різдва. Роботи учасників розлетілися по різних соціальним мережам, не залишаючи нікого байдужим до творчості наших франківців. Організатори планують продовжувати конкурс «Наше Різдво» наступного року, зробивши його традиційним. Планують залучати не тільки студентів-франківців, але й школярів, усіх, хто бажає проявити себе у такому святковому творчому конкурсі.

Редакція вітає усіх учасників і переможців конкурсу, бажає всім натхнення, віри в диво та різнобарвного сприйняття оточуючого світу.

Щасливого Різдва та Нового року!

**Єлизавета Павлушина**



## РЕЗУЛЬТАТИ КОНКУРСНОГО ВІДБОРУ

1 місце - Олександра Жданова (ІІ курс ННІ педагогіки);

2 місце - Анастасія Коханська (ІІ курс ННІ педагогіки) та Яна Пшезмірська (І курс ННІ педагогіки);

3 місце - Юлія Шикір (ІV курс ННІ іноземної філології) та Марія Каленюк (ІІ курс ННІ педагогіки).

Кращі у номінаціях: «Родинний затишок» - Марія Мельникова (І курс ННІ педагогіки);

«Найменший учасник» - Віталій (4 роки), Іван (7 років);

«Креативність ідеї» - Юлія Жила (ІІІ курс ННІ іноземної філології);

«Щирість емоцій» - Ольга Откаленко (ІІ курс ННІ педагогіки);

«Втілення професійної майстерності» - Роман Сорока (І курс ННІ педагогіки) та Ілона Мельник (І курс ННІ педагогіки);

«Оригінальність авторського задуму» - Анна Палійчук (І курс ННІ іноземної філології);

«Передноворічна магія» - Вероніка Ступак (І курс магістратури соціально-психологічний факультет).

**Див. малюнки та фотографії на стор. 5-6 електронної версії газети за посиланням: <https://zu.edu.ua/universum.html>**



## Як відсвяткувати Новий рік у самоізоляції?

Свято Нового року асоціюється з великими компаніями, розвагами та піснями, але через епідемію вірусу в період новорічних свят буде локдаун. Для багатьох це звучить як приречення на пізню домашню вечерю без звичних забав. Проте це абсолютно не так, бо навіть вдома можна відсвяткувати з родиною новорічне свято незабутньо та по-особливому. Ми підготували для Вас ідеї, які сприятимуть незабутній зустрічі Нового року.

Отже, почнемо з новорічної сімейної фотосесії. Організуйте для своїх близьких домашню новорічну фотосесію, підготуйте однакові

свєтри або створіть дрес-код в одному кольорі, але уникайте червоних відтінків, бо символ нового року – Білий Металевий Бик – дуже не любить червоний колір. Краще надати перевагу світлим тонам. Зроблені світлини будуть теплими спогадами про сімейне свято. Можна також зафільмувати хвилини зустрічі Нового року вашою родиною, буде що переглядати дощовими вечорами!

Відсвяткуйте це свято по-особливому, не так як завжди. Придумайте якусь особливу тематику свята, наприклад, відсвяткуйте Новий рік в італійському стилі, приготуйте смачну пасту або піцу до

святкового столу, ввімкніть італійські новорічні пісні для атмосфери тощо.

Зверніть увагу на новорічну декорацію квартири чи будинку. Астрологи радять використовувати білі, сірі, бежеві, зелені, блакитні, сині, пурпурові та коричневі кольори. Вони запевняють, що саме ці кольори принесуть удачу та добробут у ваш дім на прийдешній рік. Прикрашайте дім разом з дітьми, створіть неймовірну новорічну атмосферу. Вам у нагоді стануть різноманітні гірлянди, ароматичні свічі та декорації. Можна створити власний родинний декоративний різдвяний

вінок, який буде прикрашати вхідні двері. Створіть на вікнах «морозні» узорі. Вам знадобиться штучний сніг чи вата, трафарети, білий папір, клейка стрічка та ножиці. Ці заняття неабияк зближать членів родини. Творіть! Всім сподобається!

Приготуйте спільно страви до новорічного столу, спробуйте спекти смачне печиво, здивуйте рідних оригінальною подачею страв.

Новий рік не обходиться без подарунків. Підготуйте сюрприз для своїх рідних, який вони надовго запам'ятають. Врахуйте те, чим захоплюються ваші рідні. Розвеселіть родину не лише подарунками, а й

іграми або цікавими квестами. Дім буде сповнений сміхом та посмішками рідних.

А як у новорічну ніч обійтися без улюбленого фільму, мюзиклу чи концерту? Це ж один із найважливіших факторів святкового настрою.

Новий рік – це найчарівніше, найказковіше свято року. Проведіть його у теплом колі рідних і близьких людей. Це свято, яке чекають усі немов маленькі діти, які вірять у чудо. Залиште всі негаразди в минулому році і чекайте на диво у Новому 2021 році.

**Єлизавета Павлушина**



# ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Під час карантину більшість піклується, перш за все, про своє фізичне здоров'я, забуваючи про не менш важливе – психічне. Ми знаємо, що потрібно мити руки, але забуваємо про ряд інших факторів, дотримання яких допоможе зберегти позитивні думки та емоційну стабільність.

**Займіть свій час змістовними активностями.** Життєва ситуація, у якій ми всі знаходимося, є дуже незвичною. Саме тому важливо не витрачати власну енергію на питання, які неможливо вирішити, на зміни, які не настануть раніше визначеного для них часу, та на конфлікти, яких можна уникнути. Активності, якими плануєте наповнити свій день, можуть бути різні, проте важливо, щоб вони не перетягували на себе увесь ваш ресурс.

**Створіть зручні умови для себе та оточуючих.** Багато речей під час карантину не знадобляться, проте займатимуть місце як фізично, так і психологічно у вашій голові. Спробуйте відкласти справи

на день-два та прибрати на столі, у кімнаті, у квартирі. Усі речі, якими ви не користуєтеся хоча б раз впродовж дня, відкладіть подалі. Керуйтеся принципом «мінімалізму та лаконічності».

**Створіть графік навчання чи роботи.** Графік/режим сприятиме тому, що буде менше витратитися часу на метушню, на кшталт «що ж робити перш за все». Відчуття безпеки та контролю значно покращить ваш психологічний стан та зробить простішим життя.

**Не відкладайте на потім те, що можете зробити зараз.** Особливістю психіки людини є схильність відкладати неприємну роботу «на завтра», обманюючи мозок типу розслабленням, хоча це лише створює додаткову напругу. Тому для отримання більшої продуктивності та користі від роботи на карантині варто дотримуватися нашої рекомендації. Якщо ж потрібно буде щось відкласти, то обов'язково заплануйте час, коли ви повернетесь до цієї справи.

**Говоріть з рідними та друзями про свої думки та почуття, не замикайтесь у собі.** Найпоширенішими наслідками перебування людей в умовах обмеження свободи стають проблеми у сімейних та соціальних стосунках. Щоб зменшити напругу й знизити ризик виникнення конфліктів, говоріть з рідними або тими, кому довіряєте. Не намагайтесь приховувати власні емоції від батьків чи рідних. Знайте, недовомки тільки підсилюють недовіру та руйнують почуття безпеки. Розмова про своє не свідчить, що ви слабка чи егоїстична людина.

Ми опитали по телефону кілька знайомих з приводу психічного здоров'я, емоційних втрат та стресу.

**Юлія, студентка.** Я займаю свій вільний час справами, які приносять мені задоволення: кулінарія, відпочинок з друзями, хобі. Стресові ситуації просто не встигають сформуватися в моєму житті.

**Катерина, студентка.** З початком карантину я «розривалася»

між навчанням, сім'єю та побутом і, відповідно, не встигала вчасно нічого зробити. Моїм порятунком стала організація свого часу. Тепер я записую все, що мені необхідно зробити, і, таким чином, мій день став продуктивним, а нервова система – здоровішою.

**Андрій, працює.** У зв'язку із карантинними обмеженнями мені довелося перенести свою роботу з офісу додому. Я вважаю, що це гарна нагода, щоб проводити більше часу з родиною, а менше – приділяти роботі.

**Ірина, працює.** Особисто для мене, панацея від дріб'язкових негативних подій в житті – це здоровий і хороший сон. Особливо, якщо в тебе є маленька дитина.

**Анастасія, студентка.** Для того, щоб менше «стресувати», я вирішила просто відгородитися від речей, які провокують стрес і зайнятися саморозвитком. Я почала вивчати нову іноземну мову – це допомагає і думок зайвих позбутися, і користь приносить.

**Назар, працює.** Насправді, ніколи про це не задумувався, та й часу на щось, окрім роботи, не вистачає.

**Марина, студентка.** Під час дистанційного навчання в моєму житті побільшало стресових ситуацій, а коли я нервую – я тішу себе солодощами. Адаже ні для кого не секрет, що це неабиякий антидепресант.

Ми по різному ставимося до умов карантину, по різному його проживаємо, але сприймаймо ситуацію як хороший виклик, як можливість особистого зростання, можливість вчитися бути щирими, не критикувати й не засуджувати близьких за їх переконання чи вчинки. Адаже карантинні обмеження, дистанційне навчання та робота «на віддалі» – це всього-на-всього етап нашого спільного життя, з якого кожен має винести щось своє.

Катерина Черній

## Топ-5 способів, як підняти настрій під час карантину

Пандемія – це не привід сумувати та проводити більшість часу в ліжку, закутавшись у ковдру. Так настрої різко впаде до позначки «нуль». Потрібно шукати позитив, натхнення та додавати якнайбільше яскравих барв у повсякдення, створювати почуття піднесеності. Тож до вашої уваги топ-5 способів як підняти настрій під час карантину та похмурої погоди.

**1.** Один із найпоширеніших способів підняття настрою – це перегляд комедії або якогось фільму, але в жодному разі не мелодрами. Адаже в результаті ви отримаєте не позитивні емоції, а щось протилежне. Під час перегляду не забудьте запастися горнячком гарячої кави, чаю або какао. Цей спосіб допоможе відволіктися від роботи, навчання та проблем.

**2.** Не гайте час та проведіть його з родиною. Приготуйте щось смачненьке, поговоріть на спільні теми, пограйте в різні ігри – це беззаперечно підніме настрій.

**3.** Інтернет-серфінг. Інтернет – це джерело натхнення. Пошукайте фотороботи улюблених митців, які надихнули б вас творити. Почитайте цікаві факти – це ще й буде пізнавально.

**4.** Займіться улюбленою справою. У кожного із нас є захоплення. Тому карантин – це саме та можливість, коли ви можете відволіктися й отримати насолоду. Творіть, малюйте, читайте книги, спробуйте писати вірші або висловлюйте власні думки на аркуші паперу. Відкривайте у собі нові таланти та здібності.

**5.** Проведіть час із домашніми улюбленцями, бо вони також потребують уваги й здатні сумувати. Пограйте з ними в ігри, наприклад, в м'ячика. Також можна влаштувати міні-фотосесію. Це буде цікаво, красиво та весело.

Сподіваюсь, цей топ-лист стане вам у нагоді. Проводьте час на карантині з користю, а, головне, із позитивним настроєм. Нехай холодна пора року та пандемія не примусять вас сумувати. Додайте барви у життя та створюйте майбутні спогади.

Альбіна Степанюк

## ТОП-9 ФРАЗ 2020 РОКУ

«Вас не чути...» ТОП-9 ЦИТАТ 2020	«Вам видно мій екран?» ТОП-9 ЦИТАТ 2020	«Ви мабуть не включили звук» ТОП-9 ЦИТАТ 2020
«Щось переривається» ТОП-9 ЦИТАТ 2020	«Перепрошую за шум» ТОП-9 ЦИТАТ 2020	«Вибачте, у мене інший зідзвон» ТОП-9 ЦИТАТ 2020
«А куди йти?» ТОП-9 ЦИТАТ 2020	«Виключіть всі мікрофони, щоб не шуміло» ТОП-9 ЦИТАТ 2020	«Мене щось не пускає» ТОП-9 ЦИТАТ 2020

## ЇЖА ЧИ ТІЛО?



Ось і прийшла пора, коли стрімко потрібно схуднути до Новорічних свят, адже саме ці тривалі та ситні свята завжди допомагають набрати нам зайві кілограми. Після зимової карантинної пори прийде весна, коли всі дівчата будуть активно приводити своє тіло у форму до літа, аби поїхати на канікули/відпустку з ідеальним тілом. Звідси і виникає запитання: коли ж, як не під час карантину, ще можна привести себе у форму?

Для того, щоб мати ідеальну фігуру, не обов'язково кожного дня ходити до тренажерної зали. Все необхідне можна робити і в домашніх умовах. Головне, аби було бажання.

Отже, **перше правило**, яке потрібно запам'ятати, сидючи вдома, звучить так: «Не запишуй в себе всю їжу, яку ти бачиш під рукою». Цей процес потрібно контролювати. Щоб такого не відбулося, присвяти

свій перший вільний день для того, аби розписати раціон свого харчування, в якому слід уникати страв з великим вмістом жиру, солі та цукру. Також потрібно не забувати випивати добову норму води.

**Друге.** Оскільки всі тренажерні зали на період карантину зачиняються, потрібно перенести тренування в домашні умови. Для початку це може бути банальна ранкова зарядка. Але якщо цього не достатньо, пропонуємо пошукати вправи в інтернеті. Дуже дієві вправи для всього тіла можна знайти на ютуб-каналі фітнес-блогерки Pamela Reif. Саме тут знайдете дієві вправи для всього тіла. Заняття, в середньому, займають 10-20 хвилин.

Якщо звичайний воркаут здасться надто нудним, пропонуємо заглянути на ютуб-тренування до «Sunny Funny Fitness». Дівчата поєднують звичайні вправи з танцювальними

рухами під енергійну музику. А для чоловіків раджу відвідати канал «Fraser Wilson». Вправи цього блогера без проблем можна виконувати вдома та займають вони в середньому від 10 до 20 хвилин.

**Третє** – здоровий сон. Адаже саме здоровий сон впливає на ваше самопочуття та подальший настрій. Дуже важливо дотримуватися режиму сну. Для цього потрібно засинати та прокидатися в один і той самий час, навіть у вихідні. В середньому сон здорової людини повинен тривати 7-8 годин. Також не забувайте відкладати та вимикати всі гаджети, аби вони не відволікали.

**І останнє правило.** Основне, що стане запорукою успіху — бажання. Адаже, якщо ви самі цього не будете бажати, ніхто інший замість вас робити цього не буде.

Надія Герус

## ВІТАЄМО

Випускники 2020 року, студенти-магістранти 21 групи ННІ педагогіки, спеціальність 012 «Дошкільна освіта та англійська мова», вітають доцентів кафедри «Початкова освіта та культура фахової мови» Басюк Наталію Анатолівну, Шанскову Тетяну Ігорівну з Новорічними святами.

Бажаємо здоров'я, творчого натхнення і щиро дякуємо за професіоналізм, толерантність, мудре наставництво і керівництво.

Савіна Світлана, Драйчук  
Тетяна, Шепель Олена,  
Когут Ангеліна, Ростівська  
Ніна, Бортовська Настя



# Новорічні звичаї слов'ян

До складу «Сонячного кола», тобто зимового циклу свят, входило свято Меланки, Щедрівки, Василя та Новий рік. Новорічні святкування у XVI-XIX ст. у різних місцевостях України мали свої особливості. Пройшовши крізь віки, звичаї та обряди доносять до нас рефлексії духовного життя наших далеких предків, їх віри, вірувань, світогляду, бажань, мрій.

Жоден зі слов'янських народів не зберіг до наших днів так багато спогадів зі своєї ранньої культури, як зберіг її український народ. Так, напередодні Нового року (13 січня) українці готували Щедру кутю. Основним було не наявність 12 страв на столі, скільки самі наїдки – кутя, смажене м'ясо, ковбаса, печеня, обов'язково млинці як символ Сонця та вареники як символ Місяця. А у нас на Поліссі варили кутю, заправляючи її смальцем.

Щедрий вечір найпишніше святкували на Лівобережжі та Гуцульщині. Сідаючи до вечері, кожен одягав нове вбрання та брав свою ложку. Починали вечерю з молитви до Всевишнього та куті. Повечерявши, сусіди йшли один до одного миритися, щоб Новий рік зустріти в мирі та злагоді. Хлопці, які цього року «отримали гарбуза», вдруге засиляли сватів, бо в цей вечір гріх було відмовляти хлопцеві.

В цей вечір дівчата щедрували, бажаючи доброго здоров'я, врожаю, щастя, доброботу родині, водили «Меланку». Парубки, переодягнувшись у «Козу», «Журавля», «Цигана», «Березу», жартували, вітаючи із Щедрим вечором. Дівчача ватага не заходила до оселі, а щедрувала під вікнами. Опівночі ходіння ватаг припинялося, оскільки приходив Новий рік. У Новорічну ніч дівчата гадали на щастя, на долю.

Новий рік наші пращури святкували ще задовго до того, як слов'янські племена утворили державу. Це свято носило суто господарський характер, вся увага була скерована на задоволення Щедрого бога, який в цю ніч сховався до хліборобів та скотарів, скеровував добрих духів до людей, де вони ставали охоронцями роду, доброго врожаю та господарки. Новий рік – прадавнє народне свято, і лише згодом православна церква в цей день почала проводити службу на честь Василя Великого.

У Новорічну ніч не спали, а ходили слухати як Новий рік проганяє Старий, свариться з ним, не віддає добре, а лише погане. У цю ніч чаклували, ворожили, прихиляли добрі сили, а злі відганяли.

Обряд новорічного засівання прийшов із християнських вірувань. Вранці, на Новий рік, хлопчики у святковому вбранні, із спеціально вплетеною чи пошитою рукавичкою, наповненою житом чи пшеницею, спочатку засівали власну оселю, а потім йшли посипати, тобто вітати з Новим роком, сусідів. Хто приходив першим, той отримував найкращий подарунок. Першого посівальника господарина садвила на порозі, роззувала, «щоб краще кури неслися». Крім індивідуальних, були і групові посівальники. Посівали тільки хлопчики та хлопці, а щедрували тільки дівчата та юнки.

Новий рік завжди був найбажанішим святом у кожній родині. Дорослі

хлопці засівали в день не господу, а господарів, промовляючи:

**Сійся, родися, жито, пшениця, всяка пашиниця, На щастя, на здоров'я, на Новий рік, Будьте здорові! З Новим роком! Дай, Боже!**

Селом ходили ватаги хлопців, «перевдягнені мандрівники». Серед них обов'язково були: Меланка, Василь, дід, баба, циган тощо. Вони заходили в двір, вчиняли «засів поля», «збирання врожаю» тощо, в оселі проводили всілякі дії, вимагаючи могоарич. Вважалося, що в цей день Щедрий бог відходить на небо, до Сонця. Він напоїть Землю-матінку водою, зростить зерно, подбає про добробут кожної родини, яка шанує звичаї та обряди своїх пращурів.

Марія Масловська

## Грудневі думки

**1. У Новий рік потрібно увійти без зайвих проблем і невирішених справ.**

Саме тому потрібно, перш за все, очистити ГОЛОВУ від непотрібного мотлоху. Але не варто забувати, що навколо нас теж повно сміття. Загляни на полиці, в шафу, подивися на стіл... Терміново все прибирати! Дуже допомагає, до речі, «правило трьох днів» – щоденно потрібно щось викидати або віддавати по три непотрібні речі (важливі та відчутні, а не якісь там дрібнички). Ще є час, щоб позбутися від усього, що нам заважає.

**2. Потрібно здійснити три добрих вчинки.**

Грудень – це такий місяць, коли мимоволі починаєш очікувати дива. Здається, що всі мрії можливо, що всі найпотаємніші бажання здійсненні. Але у ці дні не варто забувати, що комусь, можливо, потрібна наша допомога. Якщо у тебе є можливість комусь допомогти, то це варто зробити – допомогти донести сумки, пояснити матеріал, поділитися корисними контактами або пожертвувати трохи грошей / кормів / ліків у притулок для тварин. Для тебе це дрібничка, а для когось – справжнє диво, справжня цінність.

**3. Написати листа близьким.** Отримувачами листа можуть бути батьки, брат, сестра, інші

родичі або друзі, партнери – не має значення. Головне це те, що треба по-справжньому любити таку людину і дорожити нею. Напиши все, що ти хочеш сказати цій людині, розкажи про свої почуття і про все, що вважатимеш за потрібне. А потім вручи в конверті свій маленький несподіваний подарунок. Це можна зробити не під Новий рік, а набагато раніше. Нехай людина знає, що вона тобі дорога, не залежно від свят.

**4. Зробити собі приємне.**

Подаруй собі все, що завгодно! Наприклад, подивись улюблений фільм, загорнувшись в теплий плед і попиваючи чай, або ж почитай хорошу книгу. Просто дозволь собі трохи відпочити і розслабитися. Купи собі морозиво зі смачним сиропом або шоколад з горішками і з'їж все це з великим задоволенням.

**5. Підводимо підсумки.** Безсумнівно, в грудні ще треба встигнути зробити купу справ: вбиачитися перед тими, кого скривдив; пробачити тих, хто образив тебе; виконати обіцянки і виправити помилки; придумати бажання і скласти список того, що потрібно змінити наступного року; закінчити все незавершене.

Марина Шкляр

## ПАЛЬМА ЧИ ЯЛИНКА?

З чим у вас асоціюється Новий рік? Із запахом цитрусів, з фільмом «Іронія долі», новорічною ялинкою чи з казковим образом Санта Клауса / Святого Миколая / Діда Мороза?

Новий рік – одне з найдавніших і найпопулярніших календарних свят. Це подія, яку протягом століть щорічно відзначають у всіх країнах і на всіх континентах включно з Антарктидою.

Напередодні Нового року іноземні студенти Житомирського державного університету імені Івана Франка розповіли, як святкують Новий рік в їхніх рідних країнах.

**Джаббаргано Огабек Султан углі**, студент з Узбекистану, мусульманин. «Новий рік у нас святкують 21 березня. Релігія забороняє нам святкувати Новий рік, але це традиція всього світу, тому ми теж святкуємо. Наше святкування схоже до вашого. Уся родина збирається за столом і разом вечеряє. Традиційні страви – це плов та наваристий суп. Ми також ставимо ялинку, але ми її не зрізуємо, а просто наряджаємо у дворі. Якщо хочемо поставити її вдома, то використовуємо штучну. Святкових феєрверків у нас немає. Якщо ж хтось і

запускає їх, то потім має діло з поліцією. Президент на Новий рік по телебаченню виголошує промову і вітає всіх. Я хотів би на Новий рік привезти всіх своїх рідних в Україну. Тут святкують краще, веселіше».

**Жірбо Кінен**, студент із Конго, християнин. «На Новий рік залишуся в Україні, але хотів би відсвяткувати вдома, в родинному колі. У нас в країні вся сім'я збирається за столом, на якому багато страв і напоїв. Мандарин чи олів'є у нас немає, проте є м'ясо і багато алкоголю. Ялинка вдома штучна, прикрашаємо її гірляндами та іграшками. Весь дім у святкових вогнях та декораціях. Коли починається Новий рік, то президент по телевізору говорить промову, а ми слухаємо і п'ємо святкові напої».

Новий рік – свято, яке об'єднує людей з різних куточків світу, з різними традиціями та релігійними переконаннями. Бажаємо вам, наші шановні читачі, у рік металевого Бика ще більше нових здобутків, звершень, міцного здоров'я, сил та натхнення!

Із Новим роком!

Полонський Олег

## Як вибрати солодкі мандарини

Існує кілька більш-менш красномовних показників, за якими можна виявити кислі, несмачні мандарини.

**Пам'ятайте головну заповідь:**

Перша, головна і єдина заповідь, що стосується вибору мандаринів, говорить: дивись і притискай. Не бійтеся брати мандарини в руки, а також легенько надавити на них. Ці дії дозволять вам отримати найбільш точну відповідь на головне питання: які ці мандарини на смак.

**Ознака перша – колір:**

Мова йде зовсім не про м'якоть фрукта,

а про його шкірку. Саме колір шкірки дозволяє з досить високою часткою ймовірності виявити нестигли мандарини. Якщо шкурка мандаринів має жовтий або блідо-жовтий колір, то краще їх не брати. Швидше за все, вони будуть або кислими, або надто солодкими. У правильного, добротного мандарина шкурка повинна бути строго помаранчового кольору.

**Ознака друга – товщина:**

Товщина і фактура шкірки мандарина також можуть багато сказати про якість фрукта. Занадто товста і жорстка шкірка, швидше

за все, буде ознакою незрілого, кислого плоду. Шкірка правильного мандарина повинна бути тонкою. Чим тонше, тим краще. Такий плід буде ароматним, соковитим і в міру солодким. Крім того, шкірка повинна мати характерну пористу фактуру.

**Ознака третя – форма:**

Найчастіше мандарини мають характерну приплюснуту форму. Проте, саме кислі мандарини мають таку форму. А ось фрукти, що мають округлу форму без спотворень, будуть гарантовано солодкими. Якщо побачили такі на прилавку – беріть сміливо.

## Новорічні традиції з усього світу

У кожній країні є свої власні новорічні традиції. Далеко не всі обряди та звички є зрозумілими для нас, але це не змінює того факту, що вони всі дуже цікаві та неповторні.

Наприклад, на Філіппінах вважається, що предмети круглої форми приносять удачу. Саме тому, з метою зробити наступаючий рік більш успішним, а життя – у достатку, люди всю новорічну ніч їдять круглу їжу, носять одяг з відповідним принтом та кладуть у кишені різні монети.

У М'янмі проводять водний фестиваль, на якому люди обливають один одного водою. Так вони очищаються та звільняють себе від негативу, розпочинаючи новий рік з чистою душею.

Фермери Румунії намагаються поговорити зі своїми тваринами. Якщо їм це вдасться, то вони переконані, що рік буде дуже вдалим.

В Туреччині, після того, як годинник проб'є північ, люди виходять на подвір'я та посипають пороги сіллю. Турки вважають, що це принесе достаток, удачу у сім'ю та сприятиме процвітання бізнесу.

У Данії в новорічну ніч на порогах сусідів розбивають тарілки. Чим більше черепків зранку буде на вашому власному порозі, тим щасливішим буде новий рік.

У Південній Африці у новорічну ніч люди викидають з вікон старі речі та техніку. Так вони звільняються від старого та впускають у свій будинок нове.

У Еквадорі існує подібна традиція, проте для того, щоб позбавитись від старого та розпочати новий рік з чистого аркуша, вони спалюють свої старі фотографії.

У Бразилії тисячі її жителів кидають білі квіти до океану. Це робиться у дарунок богині моря. Вважається, що вона може благословити людей та виконати їх найзаповітніші бажання.

У деяких країнах новорічні традиції пов'язані зі спідньою білизною. Так, у Італії вірять, що червона білизна дарує кохання та удачу, у Аргентині вважають, що рожева білизна приносить щире кохання та допомагає у кар'єрі, а у Болівії люди переконані, що удачу приносить виключно жовте спіднє.

У Колумбії жителі вірять, що якщо зустріти Новий рік із валізою у руках, то увесь рік проведеш у пригодах та подорожах.

У Мексиці люди прикрашають свої оселі різнокольоровими речами. Вірять, що кожен колір має своє значення і символізує те, чого господарі хочуть найбільше у новому році. Так, червоний означає любов, жовтий – успіх на роботі, а зелений – достаток.

У Китаї жителі часто фарбують свої двері у червоний колір. Вони вважають цей колір символом щастя і удачі. Тому навіть гроші дарують один одному у червоних конвертах. Крім того, у новорічну ніч китайці ховають всі ножі та інші гострі предмети для того, щоб ніхто не порізався, бо це є дуже поганою прикметою.

Це лише мала частка новорічних традицій. Кожна країна є особливою та неповторною, а її жителі мають власні рецепти на удачу, достаток або кохання. Але всі люди мають спільне – віру у те, що новий рік буде кращим.

Виноградова Таїсія



**Засновник:** Житомирський державний університет імені Івана Франка.

**Свідцтво** про реєстрацію ЖТ № 257 від 22 січня 2003 року.

**Редактор:** Андрій Близнюк.

**Коректори:** СІЦ.

**Верстка:** Вікторія Данилюк  
© СІЦ (макет редакції).

**Адреса редакції:** вул. В. Бердичівська, 40, кім. 215а, корпус № 4, Житомир, 10008.

**Тел.:** (097) 322-09-50.  
**Електронна адреса:** a.bliznjuk.zt@gmail.com  
**Електронна версія газети:** https://zu.edu.ua/universum.html

**Редакція** може не поділяти думки авторів публікацій. Редакція залишає за собою право на редагування і скорочення матеріалів. Рукописи не повертаються і не рецензуються. За достовірність фактів, поданих

у матеріалах, відповідальність несе автор, а рекламної інформації — рекламодавець. За якість газети відповідальність несе друкарня. При передруку матеріалів «Універсума» посилання на газету обов'язкове. Листування з читачами ведеться тільки на сторінках газети. Світлина, вміщені у газеті, не обов'язково є прямими ілюстраціями до текстів.

**Газета** є членом Асоціації професійних журналістів і рекламистів Житомирщини та Асоціації молодіжної преси України.

**Віддруковано** у комунальному книжково-газетному видавництві «Полісся».

**Адреса:** вул. Шевченка, 18а, Житомир.

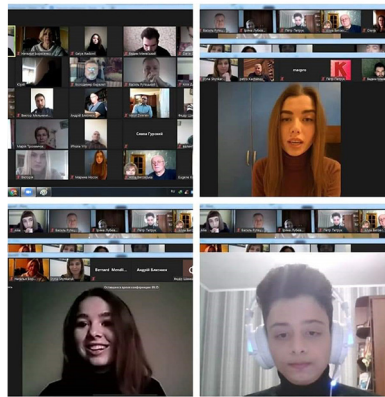
**Тел.:** (0412) 37-35-53.

**Замовлення** № 948

**Наклад** 300 примірників.



# Спогад – наче дотик до серця...



Продовження зі стор. 1

Своїми спогади поділився Георгій Майоров, колишній учень Володимира Шинкарука. Вони були дуже близько знайомі, Володимир не тільки вчив Григорія, а навіть познайомив того з його майбутньою дружиною. Георгій розповідав про минулі історії та посміхався, був

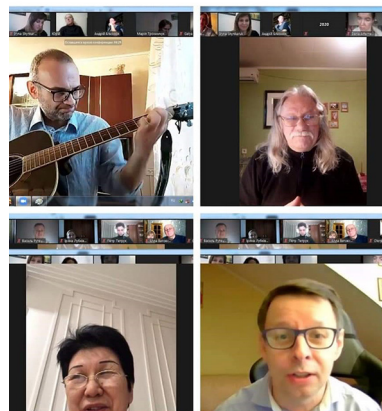
дуже радий, що його родина була близька з родиною Шинкаруків, і завершив свою розповідь фразою: «Шинкарук – forever!».

Своїми спогадами поділився Петро Качанов, директор та художній керівник Київського муніципального академічного театру опери і балету для дітей та юнацтва. Розповідав, як дивувався тому, що Володимир почав писати сумні вірші і навіть пропонував написати щось веселе спільно, проте не склалося – не встигли.

Потім до зібрання приєднався Володимир Берелет. «З Володимиром ми познайомилися в 1991 році в житомирському театрі. Він не прощав промахів на сцені». Берелет згадував про важку хворобу Федоровича, згадував про одного з найяскравіших учнів Шинкарука – Віктора

Мельниченко. Володимир Берелет на все життя запам'ятав фразу Шинкарука, яку той сказав, лягаючи у лікарню: «Ти знаєш, вся Україна за мене молиться і це надає мені сил».

Анатолій Гнатюк, Народний артист України, розказав, що Володимир був неймовірним ведучим: «Людина ренесансу!»



Прекрасна, добра, щира!».

Наталія Бовсунівська, викладач університету та колега по цеху Шинкарука, розказала присутнім про те, як під його керівництвом вчилася виступати, грати та отримувала зауваження. Розповіла про поїздку до Нікополя, під час якої Федорович стільки розповів різних історій зі свого життя, що час непомітно пройшов.

До спогадів приєдналася Наталія Борисенко, яка знала Шинкарука ще з дитинства. В неї було багато спогадів про сцену, про виступи, про те, як Шинкарук на неї образився через те, що вона покинула сцену.

Зі сльозами на очах згадувала Наталія Кулініч, учениця Шинкарука, нині радіо-ведуча, свого вчителя



Ірина Шинкарук, дочка професора, завершила зустріч словами: «Закінчилася наша зустріч онлайн, ми згадували тата, читали його вірші, звучали його пісні. Ми плакали, ми сміялися!.. Дякую за пам'ять, за тепло ваших душ, люблю вас!»

Карпенко Вероніка

## Конкурс «Наше Різдво»

### «РІЗДВО ХХІ СТ.» - 2013



Марія Маслюківська  
«В очікуванні дива» - 1 місце у номінації «Фотографія»



Тетяна Наконечна  
«20.14» - 1 місце у номінації «Малюнок»



Ірина Мишук  
«Різдво ХХІ ст.»



Іван Кириєнко  
«Боротьба добра та зла»



Віра Смоляр  
«Різдвяна традиція»



Коваль Віталій  
«Шляхом Різдва»





## «НАШЕ РІЗДВО-2020»



**Віталій  
4 роки**



## Ступак Вероніка



**Сорока Роман**



**Кудряшов Іван**  
**7 років**



## Мельник Ілона



**Палійчук Анна**



**Юлія Жила**  
**«Машина»**



**Каленюк Марія**



**Мельникова Марія**



## Откаленко Ольга



**Юлія Жила**  
**«Кевін»**



# Чому мені подобається дистанційна форма навчання

Останнім часом (а саме від березня цього року) популярність дистанційного навчання дуже стрімко зросла. Через стрімке поширення COVID-19 студенти та учні були змушені піти на дистанційне отримання освіти, хоча система освіти була зовсім не готова до такого розвитку подій.

Якою була моя реакція, коли я зрозуміла, що доведеться опанувати нову, ще не до кінця зрозумілу форму навчання? Чесно кажучи, я зраділа та зовсім не сумувала. Запитаєте, чому?

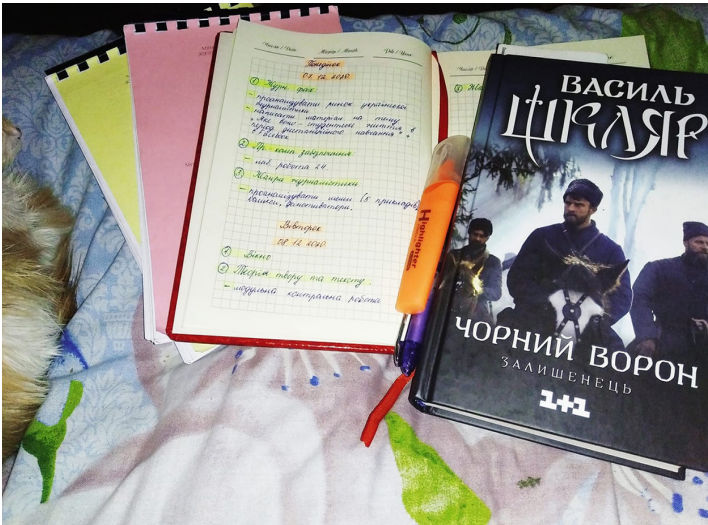
По-перше, як інтроверту, мені така форма є зручнішою та спокійнішою. Коли ти знаходишся вдома, у своїй кімнаті, не потрібно нікуди йти, і, в той же час, ти отримуєш знання — це дійсно круто!

По-друге, переконана, кожен студент вважає суттєвою перевагою дистанційного навчання те, що не потрібно прокидатися за 2 години до пари, щоб встигнути зібратися, поспішити та дістатися з Польової, Богунії, Корбутівки, кінця Покровської до Великої Бердичівської, тим більше,

що зараз погода не зовсім підходить для таких прогулянок. Зараз я спокійно прокидаюся за 20-30 хвилин до пари, і для мене цього цілком достатньо, щоб підготуватися до заняття. Очевидно, що і після занять не потрібно ще майже годину витратити на дорогу до гуртожитку чи квартири. Закінчилась пара — і ти одразу можеш займатися своїми повсякденними справами. Тим самим кожного дня ми економимо майже дві години, котрі можна витратити на щось корисне — перегляд фільму чи проходження онлайн-курсу, котрий давно цікавить і на який коли не вистачає часу.

Стверджую, що під час дистанційного навчання у нас є набагато більше часу на саморозвиток, на пізнання нового. І це не обов'язково

має бути пов'язане з майбутньою професією. Адже потрібно різносторонньо розвиватися. Саме тому,



маючи більше вільного часу, я максимально захопилася читанням книг, переглядом фільмів, проходженням онлайн-курсів, які є у вільному

доступі в мережі Інтернет. Я поступово почала поліпшувати свої знання не лише в галузі журналістики (курси з «Медіаграмотності», «Інформаційних війн», «Уроки з дикції» тощо), а й в галузі психології та іноземних мов.

Ще одна, дуже суттєва перевага дистанційної форми навчання — можливість знаходитися поруч з родиною. Адже не потрібно чекати п'ятниці, щоб приїхати додому.

Черговим плюсом дистанційного навчання є можливість тренувати самодисципліну. Саме вдома, коли хочеться провалитися весь день на дивані, необхідно знайти мотивацію та прагнення встати, взяти себе в руки і почати щось робити.

Таким чином, дистанційка — це чудова нагода, щоб:

- зайнятися саморозвитком;
- провести більше часу з рідними;
- наполегливо взятися за правильність свого харчування;
- покращити свій зовнішній вигляд;
- досягти бажаних цілей.

Звісно, кожен має свою думку, свої пріоритети. Для когось невід'ємною частиною навчання є безпосереднє спілкування з викладачами, проте ми живемо в XXI столітті, у якому багато що змінюється. Особисто для мене дистанційна форма навчання є набагато зручнішою та практичнішою.

Але є єдиний мінус, про який я не могла не згадати: дуже вже скутила за своїми сусідками — Дариною Левкович та Іванкою Будько, з якими нас поєднує не лише кімната в гуртожитку; за Мариною Шкляр, з якою саме під час дистанційки почали набагато більше спілкуватися; і, звісно ж, за всією нашою найкращою 21 групою.

Зоряна Бондарчук

## Дистанційка чи навчання в масках

Дистанційне навчання та карантин — це надзвичайне явище. А ось чи хороше, чи погане — кожен вирішує самостійно. Часто від знайомих та одногрупників чую, що дистанційка — це жах, онлайн-навчання — не зручне та складне. Проте я хочу розказати не тільки про мінуси, а й про плюси такого навчання.

Мінусом є те, що школярі молодших класів, які ще не вміють самостійно вчитися, як і мій двоюрідний братик-третьокласник, просто не розуміють, що дистанційка — це навчання, а не канікули. Батькам складно з ними робити всі завдання, більшість працює на роботі до вечора, і, прийшовши додому, не мають ні сил, ні великого бажання сидіти та пояснювати своїм дітям якусь тему з математики.

Для старших учнів та студентів недоліком є відсутність спілкування з однокласниками, одногрупниками та викладачами. Через відеоконференції і так складно знайти спільну мову, а, якщо врахувати, що навчання перший курс війшов з 15 вересня, то ми провели

разом дуже мало часу, не встигли познайомитися.

Тепер про плюси. Перше, це те, що можна довше поспати, особливо тим, хто жив далеко та довго добирався на навчання до університету. Я раніше вставала десь о 5:30, щоб встигнути привести себе до порядку, поспішити, вчасно вийти з будинку та встигнути на навчання. Друге, про що рідко згадують — економія коштів, які я мала б витратити на дорогу, їжу в університеті, каву, санітаizers та інше. Третє — економлю щоденно майже дві години, не витрачаючи його на дорогу. Четверте — ті, хто приїхав геть з інших міст, перебувають вдома і не сумують за своїми рідними.

Отже, у дистанційного навчання є дві сторони — є щось позитивне, а щось і негативне. Маємо надію, що новий семестр ми розпочнемо з навчання не за екраном, а в університеті, яким би воно не було: в масках, рукавичках, з антисептиком чи у дві зміни.

Наталія Омелянчук

## Мій особистий досвід дистанційного навчання

З 15 жовтня 2020 року було введено карантин для навчальних закладів, а згодом — перехід на дистанційну форму навчання.

Відразу скажу, що я не стикався з дистанційною формою навчання, бо коли вчився у ліцеї на випускному курсі, був на індивідуальній формі навчання, де і проходив шкільну програму. Переваги і недоліки дистанційної форми навчання, я відчув лише восени цього року, тому враження будуть як індивідуальними, так і загальними.

Найважливіше, що мені сподобалося — це можливість навчатися, не виходячи з дому. У період адаптивного карантину, мені потрібно було прокидатися на годину раніше, оскільки я живу

у Бердичіві, в той час, коли більшість студентів з моєї групи або місцеві, або приїжджі, що проживають в гуртожитку.

На жаль, є й недоліки. Перш за все, це технічні несправності. Навчаючись через Zoom, я та мої одногрупники постійно стикалися з такими проблемами: у когось зникало світло, хтось мав проблеми з інтернет-з'єднанням, у когось неякісна периферія (мікрофон, камера).

Взагалі, дистанційне навчання я не вважаю заміною традиційного, але як тимчасовий засіб — вітаю. Проте чекаю на постійні зустрічі зі своїми викладачами та одногрупниками в аудиторіях рідного університету.

Нікіта Вітушенко

## ДЕНЬ СВЯТОГО МИКОЛАЯ У СВІТІ

День святого Миколая — це свято дитячого щастя, яке викликає численні посмішки на обличчях. Кожна дитина мріє прокинутися після солодкого сну та знайти під своєю подушкою очікуваний бажаний подарунок, який дорослі заздалегідь готують, щоб сповнити ранок своїх найдорожчих людей яскравими барвами. У цей день вірують, що Миколай залишив багато чудес. За переказами він не тільки колись, ще за життя, мандрував світом, а й зараз неодноразово мандрує, допомагаючи людям.

Свято святого Миколая у різних країнах має різні традиції підготовки та проведення. В Україні це свято святкували ще з часів Київської Русі, коли княгиня Ольга побудувала на честь святого Миколая один з перших храмів Київської Русі. Вже з тих часів однією з традицій свята став звичай ховати подарунки дітям під їх подушки. У багатьох родинах діти пишуть листи святому та просять у нього подарунки. За традицією, слухняні діти знаходять під подушкою подарунки, а неслухняним свяятий кладе різочку. У цей день також не можна сваритися та ображати ближнього, і, навпаки, прийнято просити пробачення за скоєні погані вчинки. Тому 19 грудня вважається днем примирення людей, які довгий час перебували у сварці або

були ображені один на одного. В ніч на 19 грудня було прийнято ворожити. Дівчата збиралися ближче до вечора та намагалися дізнатися свою долю.

У Німеччині день святого Миколая святкують 6 грудня. Напередодні ввечері діти ставлять перед дверима своє взуття. Для того, щоб Миколай залишив щось приємне, дітлахи розвішують вдома панчохи та шкарпетки, а на ранок знаходять подарунки. Згідно з повір'ям, святий Миколай приходить до дітей пізно вночі та приносить їм солодощі, подарунки, фрукти та горіхи. У Німеччині існує легенда, що святий Миколай приходить до будинку не сам, а зі своїм вірним помічником, маленьким вісликом. Ця тварина допомагає розвозити подарунки, тому діти часто залишають біля свого будинку декілька морквинок для віслика.

У Голландії традиції святкування не менш цікаві. Легенда говорить, що святий Миколай кожного року приїжджає в Роттердам на коні Амеґо у супроводі своїх помічників-неґренат, їздить країною та дарує подарунки дітям. За кілька днів до свята дітлаха чистить своє взуття, ставить його в будинку перед вхідними дверима та співає спеціальні пісні. Часто діти кладуть у взуття сіно, моркву або інші частування для коня. Подарунки дітям у цей день даруються анонімно, а

кожен з них містить вірші про адресата. У дітей виникає враження, що ці вірші написав сам Миколай.

У США свято проводять 25 грудня. Санта Клаус став дарувальником, який потрапляє в будинок крізь димар. Також, він відомий тим, що подорожує в небі на санях, які запряжені казковими оленями та спостерігає зверху за людьми. Для Санти прийнято залишати смачні гостинці. Зазвичай, це печиво та склянка молока. Крім цього, вважається, що у Санти з собою є список слухняних та неслухняних діток, тому лише чемні дітлахи можуть розраховувати на подарунки.

У Франції день святого Миколая є офіційним святом та має свій порядок проведення. У центрі міста ввечері організовують святкову процесію, яка рухається головними вулицями міста та супроводжується яскравими фанфарами. На чолі процесії йде сам Миколай, поряд з ним йде привід із різками в руках та шмагає по шляху неслухняних діток та забирає їх з собою у мішок.

Отже, святкування дня святого Миколая є дуже цікавим у багатьох країнах світу та проходить по-різному. Проте головним є те, що святий Миколай у всіх країнах творить добрі справи та допомагає всім, хто цього потребує.

Марина Лозко

## Моє життя на карантині

З появою пандемії наше життя змінилося. Ковід вніс свої корективи у всі плани та задуми. Ці зміни відчули усі вікові групи соціуму, від дітей до пенсіонерів.

«Яким стало життя студентів під час карантину», — запитаєте ви. «Нелегким», — відверто скажу вам. Скажу відразу, що дистанційне навчання — це справжній виклик, як для студента, так і для школяра, справжня перевірка терпіння, самодисципліни, самоконтролю та наполегливості. Найперше — важко, дуже важко заставити себе прокинутися о сьомій ранку і слухати лекції вдома. У карантині є свої плюси, найголовніший

з яких — відсутність ризику захворіти. Є ще й інші. Наприклад, ми розвиваємося, навчаємося, а не деградуємо, сидючи вдома як під час попередніх карантинів; лекції проходять через відеозв'язок і ми бачимо одне одного, компенсуючи нестачу живого спілкування. Свій брак живого спілкування з друзями я компенсую соціальними мережами, у яких я з ними або переписуюсь, або спілкуюсь завдяки відозв'язку.

Найголовніше моє правило під час карантину — не зациклюватися на потоці невісної інформації в мережі чи телебаченні. Також я намагаюсь постійно бути чимось зайнятою:

читанням цікавої книги або статті, малюванням, освоєнням нової хореографічної постановки, яку поставив тренер, прогулянками на свіжому повітрі, підготовкою до новорічних свят, переглядом цікавого фільму з чашечкою какао.

У всьому є свої плюси та мінуси. Але я намагаюсь сприймати карантинні обмеження як «тимчасові труднощі», а не кінець світу. Краще вільний час приділити собі та рідним.

Відкрийте в собі нові таланти, вдосконалюйтеся, відпочивайте і думайте лише про хороше.

Єлизавета Павлушина



## Навчання на карантині

Початок навчального року був обнадійливий. Студенти вийшли на навчання, досхочу бачили віч-на-віч та спілкувалися зі своїми одногрупниками. Проте коронавірус зруйнував всі плани. Посилення карантину, дистанційне навчання та життя в чотирьох стінах.

Ситуація в країні вимагала такого рішення, адже захворювання розповсюджувалось швидкими темпами.

Після двох місяців дистанційного навчання, могу сказати, що таке навчання має певні недоліки, зокрема технічні. Наприклад, під час заняття у студента чи викладача вдома може пропасти світло, зависнути інтернет або ж сама програма може дати збій через перенавантаження. Міжособистісної комунікації майже немає, студенти слухають викладача та відповідають на його питання.

Проте у такого навчання є й свої плюси:

- ризик захворіти зводиться до мінімуму;
- більше часу проводиш з рідними;
- прокидатися можна пізніше й не потрібно витрачати час на дорогу до університету.

Вірю, що навчання на карантині кардинально зменшить рівень захворюваності в країні. Краще побути якийсь період на дистанційній освіті, проте мати надію на світле майбутнє.

Ігнатченко Дмитро



## ЖИТТЯ СТУДЕНТА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Дистанційне навчання стало справжнім викликом для багатьох студентів. Адже більшість звикли до навчання у зручних аудиторіях, а отримання знань через монітор стало новим досвідом. Проте, така форма навчання має не лише свої недоліки, але й переваги, які мені пощастило виявити під час двох місяців навчання у такому режимі.

Беззаперечно, набагато цікавішим є спілкування з одногрупниками в реалі. Надзвичайно цікавим є спостереження за зміною емоцій студентів, обговорення їх спільних досягнень та спільне проведення часу. Для мене, як для майбутнього журналіста, живе спілкування відіграє дуже важливу роль. Тому мені було важко адаптуватися до умов дистанційного навчання, адже ми могли спілкуватися лише через монітор на заняттях.

Проте саме на заняттях в Zoom я змогла побачити своїх одногрупників в незвичному та новому для них вигляді. Я побачила як вони виглядають зранку, що стало для мене великим відкриттям. Деякі з них на першій парі вранці вже виглядали втомленими та постійно позіхали, а

інші впевнено відповідали та були активними, ніби й не помічали дистанційного навчання, працюючи у звичному режимі. Складається враження, що мої активні одногрупники ніколи не втомлюються, що такі умови не здатні зламати їх дух, що викликає у мене величезну повагу до їх бажання навчатися.

Дистанційне навчання значно економить наш час. Не доводиться витрачати його на ранкові збори та поспішати, щоб не пропустити потрібну маршрутку. Зважаючи на те, що я ніколи не висипаюсь, додаткова година сну стала для мене справжнім спасінням, я стала більш бадьорою на парах та помітила за собою позитивні зміни. Мені стало легше вивчати заданий матеріал та відповідати на запитання викладачів. Як наслідок, моя активність зросла в кілька разів та з'явилося невгамовне бажання розвиватись у своїй сфері, шукаючи новий матеріал для засвоєння.

Дистанційне навчання додало більше наочності для наших занять. Підготовлений матеріал супроводжувався не лише лекцією, але й додатковими відеоматеріалами.

Мої одногрупники готували презентації та монтували власні відео, що було дуже пізнавальним для кожного з нас. Майже на кожній парі ми переглядали різне відео, які самі готували та отримували нове розуміння вивченої теми.

Ще однією перевагою дистанційного навчання для мене стало те, що можна навчатися у спокійній та звичній для себе обстановці. На щастя, моя кімната є тим місцем, де мені ніхто не заважає та не турбує під час навчання. Отже, дистанційне навчання стало для мене квітком свободи та поштовхом до вивчення нових технологій, необхідних мені у майбутньому.

Незважаючи на те, що дистанційне навчання багато в чому обмежує студентів, існують різноманітні способи покращити його та знайти для себе важливі переваги. Головне, зрозуміти необхідність його введення у зв'язку з проблемою, яка торкнулася кожного з нас. Студенти, які наполегливо постійно навчаються, зможуть звикнути до будь-яких змін.

Марина Лозко

## Студенти і дистанційне навчання

У кожного студента дистанційне навчання проходить по-різному. Комусь таке навчання дуже подобається, бо ти не в університеті, а вдома; хтось мріє про перехід до нормального навчання... Але потім у всіх настає період «набридло вже».

Я відношуся до тих студентів, які категорично не хотіли йти на дистанційне навчання, оскільки для мене важливе живе спілкування. Але ми все ж таки на дистанційці. Спочатку ти радієш, що сидиш вдома; потім починаєш біситися та проклинаєш усе; з часом ти приймаєш цю форму навчання, починаєш навчатися і все наче добре. Проте настає період «набридло вже»; тоді набридає таке навчання, набридає прокидатися о 8 ранку, набридає своя кімната, бо ти по 8-10 годин сидиш у ній.

На карантині починаєш сильно лінитися, сидиш вдома, маршрут руху з дня в день вже кілька місяців практично незмінний: кімната-туалет-кухня-кімната, починаєш набирати зайві кілограми. Потім приходять питання: чому це трапилося саме зі мною? І на це питання ти шукаєш безліч відповідей.

З одного боку, дистанційне навчання не таке і погане, але хто як на це дивиться. Для когось це хороший спосіб отримати гарний бал, а для когось – хороша можливість виспатися, відключивши звук та зображення.

Кожен студент сприймає дистанційне навчання по-різному, але все ж розуміє, що краще сидіти вдома, ніж лежати у лікарні.

Вероніка Карпенко

## З маскою чи без біля Новорічної ялинки?

В Житомирі, на день Святого Миколая, на вулиці Михайлівській відбулося відкриття новорічної ялинки. Цього року міськрада вирішила ставити не штучну ялинку, а прикрасити живу, що росте навпроти лялькового театру. Саме навколо неї і проходило традиційне відкриття новорічних свят та відбувся невеликий концерт. В дійстві взяли участь місцеві таланти: співаки, танцюристи та музиканти. Жива ялинка була просто прекрасна і не могла не сподобатись житомирянам, які із задоволенням фотографувалися на її тлі та аплодували виступаючим.

Була чудова, святкова атмосфера. Михайлівська була уся у



вогниках ліхтарів та ілюмінації, на будинках у променях проєкторів рухалися та крутилися у шаленому вихорі сніжинки, різноманітні різдвяні анімаційні персонажі, по вулицях курсував автобус зі Святим Миколаєм та казковими героями, які підіймали настрій дітям та дорослим.

Шкода, що практично ніхто не дотримувався карантинних обмежень, більшість людей була без масок та не дотримувалися дистанції. Хоча перевіряти та робити хоча б зауваження було кому – неподалік від місця проведення заходу стояли патрульні.

Наталія Омелянчук

## На дозвіллі: «War Thunder», що робити новачку?

Не секрет, що існує аналогічний проект під назвою «World of Tanks» (далі – WoT), який має схожу концепцію, проте вони відрізняються за наявними ігровими механіками, їх опрацюванням, задумкою та масштабом. «War Thunder» (далі – WT) є воєнним симулятором, в якому існує авіація, бронетехніка та флот, і вони можуть зіткнутися в одному бою (за винятком флотилій), в той час як у WoT присутні тільки танки і вона є аркадною грою.

У статті ми торкнемося лише боїв на наземній техніці у двох іграх, дамо поради для освоєння у WT та чому потрібно обходити стороною WoT.

Перше, що має зробити новачок – вибрати націю. У WT їх налічує 7 одиниць: США, Німеччина, СРСР, Британія, Японія, Франція і Швеція. Перші три нації придатні для освоєння, наприклад СРСР, де техніка на початку етапу розвитку має середні знаряддя та боеприпаси, але це компенсується непробивною лобовою бронею. У німецькій гілці розвитку техніки навпаки – висока вогнева міць, але слабка броня. За іншими параметрами, рухливість та швидкість

повороту башти, у обох націй абсолютний паритет. Американська ж об'єднує в собі риси двох попередніх націй, однак має більш широкий асортимент розвитку бойової техніки.

Друге, це режими боїв, аркадні бої, реалістичні та симуляторні. Кожен з режимів має специфічну структуру геймплея, ігрових механік і негласні правила боїв; в аркадних вони більш спрощені, присутні маркери ворожої та союзної команд, маркери випередження в момент прицілювання, які розраховують траєкторію польоту снаряда, також вони повідомляють про ймовірність пробиття броні (зелені означають високу ймовірність, жовті та червоні – нижчу), техніка прискорена в два рази, маленькі мапи та інше.

Реалістичні бої повністю позбавлені від вищеперерахованих аспектів, швидкість техніки повністю

відповідає їх прототипам, нема маркеру випередження та «Світлофору», тому у цьому режимі треба покладатися на звуки навколишнього середовища, розробляти тактику, знати місця, у які можливо пошкодити броню ворожої техніки.



Симуляторні бої розраховані на вузьке коло гравців, яким недостатньо реалізму. Відмінною рисою цього режиму є те, що абсолютно відсутні маркери, можливість завдавати шкоди союзникам, також є вид на поле бою з командирської башти – те,

що відрізняє від двох попередніх режимів.

Найкращим вибором для «Рекрута» буде Аркада. Думаю, не варто пояснювати, чому. В товаристві цієї гри прийнято вважати, що цей режим не націлений на повноцінний процес, він лише допомагає новоприбулим пристосуватися для подальшого переходу в більш складний режим, де можна відчувати реальність танкових боїв.

Тепер коротко про те, чому WoT – найгірший вибір для початківця, любителя техніки – це система мікротранзакцій (внутрішньоігрові грошові операції). Наша гра, яку обговорюємо в цій статті, як і її конкурент – мережева і, що важливо – безкоштовна, тому мікротранзакції є основним джерелом доходу.

Ні, ми не намагаємося сказати, що їх присутність небезпечні і творчо знецінюють ігри. На сьогоднішній

день ігрові студії не можуть собі дозволити монетизувати багатокористувачку ігри, тому що це величезний ризик втратити аудиторію початківця, а єдиним порятунком для розробника – описана вище схема заробітку та реклама. WoT грішить цим постійно, вся система розвитку гравця зв'язана на покупку ним внутрішньоігрових предметів, що прискорюють процес розвитку, бонуси, під якими мається на увазі Преміум-акаунт, тобто бідному існувати в грі неможливо.

WT в цьому питанні набагато лояльніше до новачків – швидкість прокачування залежить від умінь грати, перемагати і взаємодіяти зі своїми.

Завершуючи, я хочу сказати, що сам є фанатом цієї гри, її рівень опрацювання і складність привернули мою увагу. Так, вона не для всіх, але гравці, які там перебувають – тямучі люди, на відміну від аудиторії популярних ММО ігор, адже вона бере якістю, а не кількістю. Я сподіваюся, що в цій публікації ви зможете для себе дещо дізнатися.

Нікіта Вітушенко